

ヤングケアラーについて

【Part:2】

ヤングケアラーに気づくために



一般社団法人 日本ケアラー連盟理事
中村 健治

【振り返り】ヤングケアラーとはどんな子どもたち

ヤングケアラーとは、家族にケアを要する人がいる場合に、大人が担うようなケア責任を引き受け、家事や家族の世話・介護・感情面のサポートなどを行っている18歳未満の子どもをいいます。



障がいや病気のある家族に代わり、買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



家族に代わり、幼いきょうだいの世話をしている



障がいや病気のあるきょうだいの世話や見守りをしている



目を離せない家族の見守りや声かけなどの気づかいをしている



日本語が第一言語でない家族や障がいのある家族のために通訳をしている



家計を支えるために労働をして、障がいや病気のある家族を助けている



アルコール・薬物・ギャンブル問題を抱える家族に対応している



がん・難病・精神疾患など慢性的な病気の家族の看病をしている



障がいや病気のある家族の身の回りの世話をしている



障がいや病気のある家族の入浴やトイレの介助をしている

【振り返り】ケアラー(ヤングケアラー含む)の4つの特徴

特徴1 「介護は家族」に縛られている

介護は家族がすべきという考え方に縛られて、支援を求めたら「家族なのに介護をするのを嫌がっていると思われるのでないか」という心配から、SOSを出せず孤立する傾向があります。

特徴2 ケアラーが支援の必要性に気づかない

客観的にみると支援が必要な状態であるにもかかわらず、「特徴1」の考え方を背景として、家族が介護をして当然だからと、体調が悪くても助けを求めることすら考えつかないケアラーが多くいます。

特に、ヤングケアラーにおいては、お手伝いレベルから徐々に「重度化」「深刻化」することも多く、自覚しずらく、また、各ステージでのケアのとらえ方と支援が重要となります。

特徴3 誰に何を相談したらいいかわからない

誰にとっても初めての経験となる介護は突然始まり、わからないことばかりです。そのうえ、制度は複雑になっており、介護に関連する大きな変化にどうにか対応しようと精一杯の状況で、誰に何を相談していいのが困ってしまいます。

特徴4 将来の見通しがもてない

何歳になったらだいたいこうなるだろうといった予測ができる育児と違って、介護はあまりに多様です。そのため、将来の見通しがもてない、あるいはもちにくい傾向があります。

ケアラー・ヤングケアラーを支援するための社会の仕組み

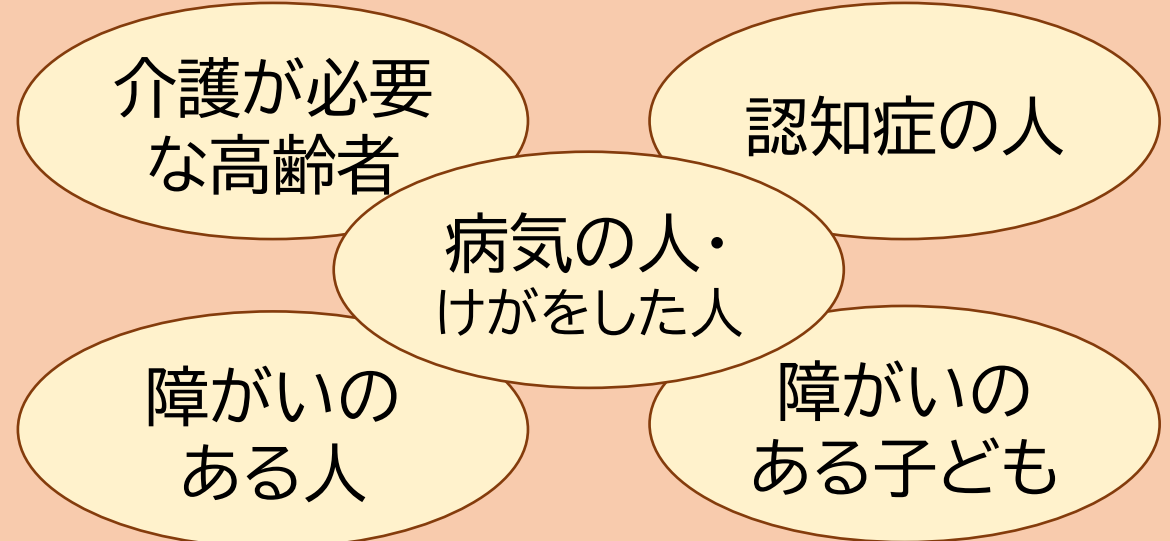
ケアする人(ケアラー)



ケアラーはケアすることだけを求められ、自分の人生・生活・健康を奪われています。

ケアラーを支援するための法制度はない

ケアが必要な人

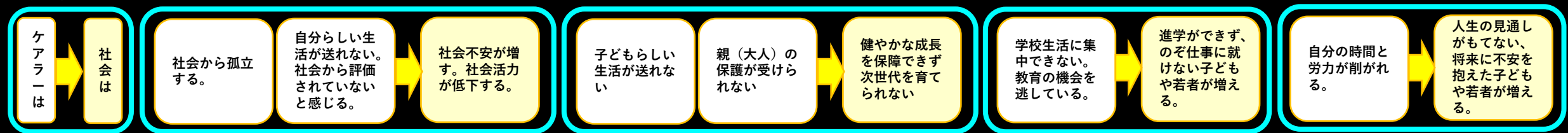


ケアが必要な人のための法制度はある

介護保険法、老人福祉法、高齢者虐待防止法、障害者総合支援法、健康保険法 etc...

※介護保険制度によるデイサービスやショートステイは要介護者が使えるサービスであり、ケアラーの生活や人生を支援するという目的は明記されていません

支援がなければ...



ケアラー・ヤングケアラーに支援がなければ、社会には深刻な問題が生じます

ケアラー・ヤングケアラーは

社会は



自分の体調や健康を
気遣う余裕がない
心身の健康を損なう



医療費・介護費用が増す

ケアラー・ヤングケアラーに支援がなければ、社会には深刻な問題が生じます

ケアラー・ヤングケアラーは



離職する
失業する
ミッシングワーカーになる

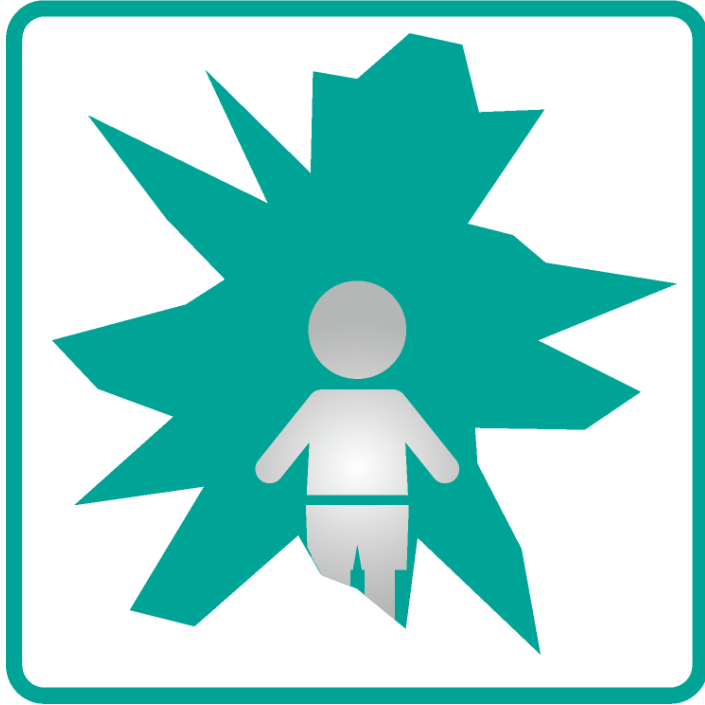
社会は



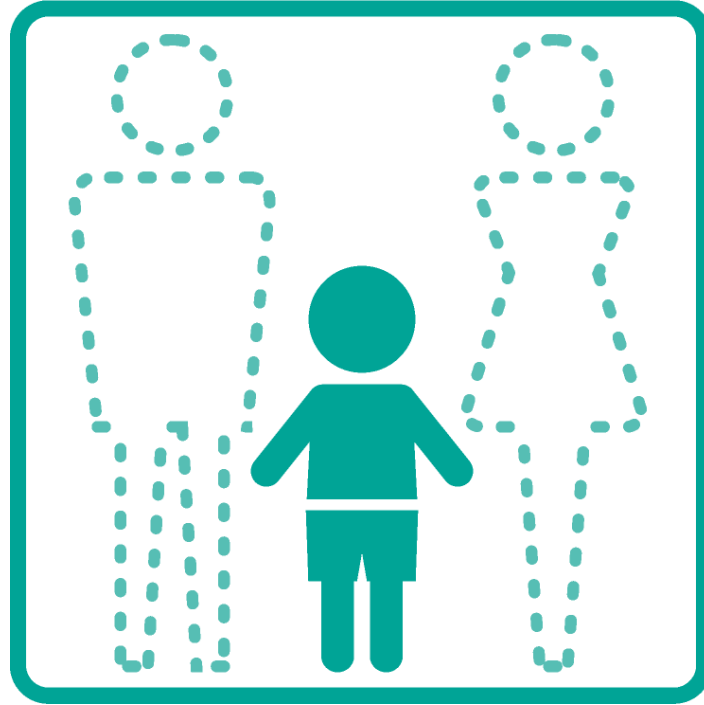
労働力不足になる
税や社会保険料負担者が減る

ヤングケアラーに支援がなければ、社会には深刻な問題が生じます

ヤングケアラーは



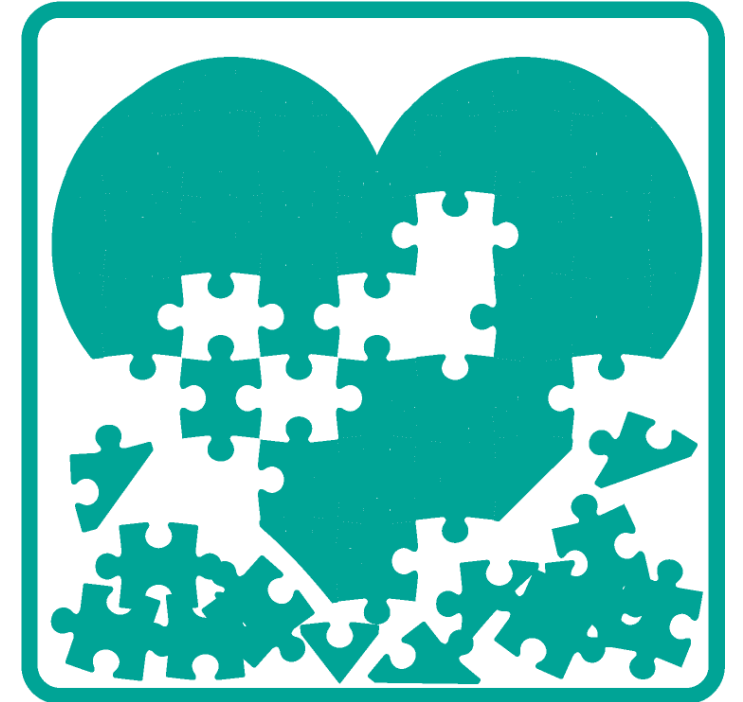
子どもらしい
生活をおくれない



親(大人)の保護
が受けられない



社会は



健やかな成長を
保障できず次世代
を育てられない

ヤングケアラーに支援がなければ、社会には深刻な問題が生じます

ヤングケアラーは



学校生活に
集中できない
教育の機会を逃し
ている



社会は



進学ができず
望む仕事に就けない
子どもや若者が増える

国際的なケアラー支援の動きとネットワーク

国	各国のケアラー支援に関する主な法律	備考
豪州	ケアラー認識法(Carer Recognition Act)(2010)	ケアラーを法律で位置づけ
英国	2014年ケアに関する法(Care Act 2014) 2014年子どもと家族に関する法 (Children and Families Act 2014)	ケアラーアセスメントを受け る権利
米国	米国RAISE家族介護者法(2018.1制定) the Recognize, Assist, Include, Support and Engage (RAISE) Family Caregivers Act	戦略策定を義務づけ
台湾	2015長期介護サービス法(2017施行)	家庭介護者支援サービス
韓国	2008老人長期療養保険制度(介護保険制度)	家族療養保護士



IACO(国際ケアラー支援組織連盟)

2015年加盟

加盟国

米国、英国、オーストラリア、カナダ、アイルランド、フランス、フィンランド、スウェーデン、台湾、ニュージーランド、イスラエル、デンマーク、香港、**日本**など

英国でのケアラー支援の制度化と様々な支援

- ケアラー支援国家戦略があり、それに基づく行動計画があります。
- ケアラーアセスメントが自治体に義務化されています。
- 地域にケアラー支援センターがあり、情報や支援が受けられます。
- ケアラーとケアが必要な人のウェルビーイングを高める実践がなされています。
- ケアラーの孤立を防ぐために、コミュニティの孤立防止実践の中でもケアラーを対象とした支援もあります。
- 地域、職場、学校、病院など様々な場でケアラーに気づき、支援する仕組みがあります。(ケアラーパスポートなど)
- ケアラーフレンドリーなコミュニティづくりが目指されています。

2014年ケアに関する法律

ウェルビーイング(幸福・Wellbeing)概念

法の中心的な考え方

身体的・精神的・心理的なウェルビーイング

予防的サービスの提供も義務付け

ホールファミリーアプローチ (Whole family approach)

Step1 : 家族について考える Think Family.

Step2 : 全体像をつかむ Get the whole picture.

(アセスメント:「ケアラーのアセスメントは介入でもある」)

Step3 : みなにうまくいく計画を立てる

Make a plan that works for everyone.

Step4 : 家族全体にうまくいっているか確認する

Check it's working for the whole family.

The Care Act and
Whole-Family
Approaches



英国でのケアラーアセスメントに基づく支援

＜ケアラー向けの説明＞

「ケアラーアセスメントはあなたと地方自治体もしくは委託された組織の研修を受けた人との話し合いによるものです。アセスメントは、あなたのウェルビーイングや日々したいことを含むあなたの人生に大切なことに対して、あなたが行っているケアや支援がどのような影響を与えるかを検討するものです。ケア役割を担いたいと思っているか、働いているか、働きたいか、学びたいか、もっと社会参加したいかなどの他の大切なことも検討します。…(中略)…地方自治体はあなたに支援ニーズがあるかどうか認定するためにアセスメントを活用し、ニーズをどう満たすかどうかを検討します。…」

第1段階 あなたの支援ニーズのアセスメントをする

- あなたのケア役割とそれがいかにあなたの生活とウェルビーイングに影響するか
- あなたの健康～身体面、精神面、感情面のこと
- ケアを担うことへのあなたの思いや選択
- 仕事、学業、研修、レジャー
- 関係性、社会活動、あなたのゴール
- 住宅
- 危機への対応計画
(ケアラー緊急時体制など)

(CarersUK ケアラーアセスメント説明パンフレットより)



factsheet

Assessments

Your guide to getting
care and support



This factsheet applies to England only.

carersuk.org

英国)ケアラーの孤独の10の事実(2021年6月)

※ルーテル学院大学 山口麻衣教授(日本ケアラー連盟理事)資料より

- ケアラーは他の人より7倍孤独や孤立を経験していると回答(2019調査)
- 孤独もしくは社会的に孤立していると感じるケアラーは8割、週50時間以上ケアする人は86%(2017調査)
- 障がいの人のケアラーは93%、24歳未満の人は89%と孤独や孤立を感じる割合高い
- 働くケアラーの7割はケア役割があることで職場内で孤独・孤立を感じる(2015調査)
- 約半数がケアのために友人家族と交流機会減った、61%が関係への影響が心配
- 約半数がケア役割のためにパートナーとの関係困難と回答
- パンデミックにより3人に2人がより一層孤独や孤立と回答、親のケアラーは7割
- 孤独・孤立を感じるケアラーは他のケアラーよりもほぼ2倍精神的(77%)身体的(67%)ウェルビーイングの悪化を報告
- ケアで限界を感じたケアラーは2倍多く外出できないなどで孤独孤立を感じ、抑うつ傾向
- 約半数が社会的活動のための時間がないと回答、31%が経済的にも困難と回答し、孤独や孤立と関連

英国)ケアラーが他の人より7倍も孤独にならないための

ケアラーの孤独対処のための7つの方策(2021年6月)

※ルーテル学院大学 山口麻衣教授(日本ケアラー連盟理事)資料より

- 友人や家族の中のケアラーに気づいて、アウトリーチして関わりを持つ
- 雇用者が職場のケアラーに気づいて、ケアラーフレンドリーになる
- 国や自治体サービス担当がケアラーを把握し、ケアラーへの休息やサービスが得られるようにする
- 国や自治体のサービス担当が孤独を減らす機会をつくる
- ケアラーがつながりをもつために必要な休息の機会など、ケアのサービスや支援を国が提供する
- ケアラーの孤独を減らせるように十分な収入や支援を受けられる権利を国が保障
- ケアラーが孤独を少しでも感じないように、社会全体がケアのことが話せて、理解できるようになる

英国のロンドン特別区のケアラーセンター

チャリティ団体が自治体から委託されて運営、自治体と協働してケアラー支援

- 駅からすぐのアクセスのよい場所
- 放課後と土曜日のヤングケアラー向けプログラム
- ケアラーカフェ、セラピー、ヨガ、健康相談、ケアラーアセスメント業務、情報提供などさまざまなケアラー支援の実践



効果的な介護者支援方法を海外実践から学ぶ

今、求められている支援

多様な
ケアラーに
気づく支援

ケアラーを
孤立させない
支援

ケアラーの
ウェルビーイング
に着目した支援

ケアラーの
人生に
寄り添う支援

ケアラー支援条例【都道府県】

作成：中村健治（道社協・ケアラー支援推進センター）

条例名称	埼玉県ケアラー支援条例【議員提案】	茨城県ケアラー・ヤングケアラーを支援し、共に生きやすい社会を実現するための条例【議員提案】	北海道ケアラー支援条例【知事提案】
公布・施行	令和2年3月31日	令和3年12月9日可決	令和4年3月24日可決／4月1日施行
	ケアラー支援に関し、基本的理念を定め、県の責務並びに県民、事業者及び関係機関の役割を明らかにするとともに、ケアラーの支援に関する施策の基本となる事項を定めることにより、ケアラーの支援に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もってすべてのケアラーが健康で文化的な生活を営むことができる社会の実現をめざす。	ヤングケアラー及びこれらの者を含む全てのケアラーの支援に関し、基本理念を定め、県の責務を明らかにするとともに、ケアラーの支援に関する施策の基本となる事項を定め、とりわけ次代の社会を担うヤングケアラーの教育の機会の確保等が図られるとともに、ケアラーの個人の尊厳が重んぜられ、かつ、社会から孤立しないよう支えることにより、全ての県民が生きやすい社会を実現することを目的とする。	ケアラーの支援に関し、基本理念を定め、並びに道の責務並びに道民、事業者、関係機関及び支援団体の役割を明らかにするとともに、道の施策の基本となる事項を定めることにより、ケアラーの支援に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって全てのケアラーとその家族等が孤立することなく健康で心豊かな生活を営み将来にわたり自分らしく夢や希望を持って暮らすことができる地域社会の実現に寄与することを目的とします。
ケアラーの定義	高齢者、身体上、精神上的の障害又は疾病等により援助を必要とする親族、友人その他の身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する者	心身の機能の低下、負傷、疾病、障害その他の理由により援助を必要とする家族、身近な人その他の者に対して、無償でケアを行う者	高齢、障がい又は疾病等により援助を必要とする親族、友人その他の身近な人に対し、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する者
ヤングケアラーの定義	ケアラーのうち、18歳未満の者	ケアラーのうち、18歳未満の者	ケアラーのうち、18歳未満の者
計画策定／財源／他	計画策定及び財源上の措置の明記あり	計画策定及び財源上の措置の明記あり	計画策定及び財源上の措置の明記あり

ケアラー支援条例【市町村 No.1～3】

作成：中村健治（道社協・ケアラー支援推進センター）

条例名称	栗山町ケアラー支援条例	名張市ケアラー支援の推進に関する条例	総社市ケアラー支援の推進に関する条例
公布・施行	令和3年4月1日	令和3年6月30日	令和3年9月9日
	ケアラーを社会全体で支えるため、ケアラーの支援に関し、基本理念を定め、町の責務並びに町民、事業者及び関係機関の役割を明らかにするとともに、ケアラーの支援に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図ることにより、全てのケアラーが健康で文化的な生活を営むことができる社会を実現することを目的とする。	社会全体でケアラーを支援するための基本理念を定め、市の責務並びに市民、事業者及び関係機関の役割を明らかにするとともに、ケアラーに対する支援に関する施策の基本となる事項を定めることにより、ケアラー支援に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって全てのケアラーが自分らしく、健康で文化的な生活を営むことができる地域社会の実現に寄与することを目的とする。	社会全体でケアラーを支援するための基本理念を定め、市の責務並びに市民等、事業者及び関係機関の役割を明らかにするとともに、ケアラーを支援するための基本方針及び施策を定めてこれを推進し、もって全てのケアラーが自分らしく、健康で文化的な生活を営むことができる社会の実現に寄与することを目的とする。
ケアラーの定義	高齢、身体上若しくは精神上の障がい又は疾病等により援助を必要とする親族、友人その他の身近な人に対して無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する者	高齢、身体上又は精神上の障害、疾病等により援助を必要とする親族、友人その他の身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する者	市民等のうち、高齢、身体上若しくは精神上の障がい又は疾病等により援助を必要とする親族、友人その他の身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する者
ヤングケアラーの定義		ケアラーのうち、18歳未満の者	ケアラーのうち、18歳未満の者
計画策定／財源／他	計画策定明記あり／町ケアラー支援推進協議会の設置(策定、評価、見直し)	基本方針等の作成	基本方針等の作成

ケアラー支援条例【市町村 No.4～6】

作成：中村健治（道社協・ケアラー支援推進センター）

条例名称	浦河町ケアラー基本条例	備前市ケアラー支援の推進に関する条例	那須町ケアラー支援条例
公布・施行	令和3年12月14日	令和3年12月24日	令和4年3月14日可決
	ケアラーを地域社会全体で支えるため、ケアラーの支援に関し、基本理念を定め、町の責務並びに町民、事業者及び関係機関の役割を明らかにするとともに、ケアラーの支援に関する施策の推進を図ることにより、全てのケアラーが健康で文化的な生活を営むことができる地域社会を実現することを目的とする。	社会全体でケアラーを支援するための基本理念を定め、市の責務並びに市民等、事業者及び関係機関の役割を明らかにするとともに、ケアラーを支援するための施策の基本となる事項を定めてこれを推進し、もって全てのケアラーが自分らしく、健康で文化的な生活を営むことができる社会の実現に寄与することを目的とする。	社会全体でケアラーを支援するための基本理念を定め、町の責務及び町民、事業者、関係機関等の役割を明らかにするとともに、ケアラー支援に関する施策の総合的かつ計画的な推進を図ることにより、全てのケアラーが自分らしく、健康で文化的な生活を営むことができる社会を実現することを目的とする。
ケアラーの定義	高齢、身体上若しくは精神上的の障がい又は疾病等により援助を必要とする親族、友人その他の身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助(以下「介護等」という。)を提供する者	市民等のうち、高齢、身体上又は精神上的の障がい、疾病等により援助を必要とする親族、友人その他身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他必要な援助を提供する者	高齢、身体上又は精神上的の障害、疾病等により援助を必要とする親族、友人その他の身近な人に対して、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する者
ヤングケアラーの定義		ケアラーのうち、18歳未満の者	ケアラーのうち、18歳未満の者
計画策定／財源／他	福祉・医療・教育・児童の個別計画に第3条の基本理念に基づいた具体的施策を盛り込む	計画策定明記なし	計画策定明記あり

目的（第1条）

ケアラーへの支援に関し、基本理念を定め、道の責務並びに道民、事業者、関係機関及び支援団体の役割を明らかにするとともに、道の施策の基本となる事項を定めることにより、ケアラー支援に関する施策を総合的かつ計画的に推進し、もって全てのケアラーとその家族等が孤立することなく健康で心豊かな生活を営み、将来にわたり夢や希望を持って暮らすことができる地域社会の実現を目指す。

定義（第2条）

- (1) **ケアラー** 高齢、障がい、疾病その他の理由により援助を必要とする家族、友人その他の身近な人に対し、無償で介護、看護、日常生活上の世話その他の援助を提供する者
- (2) **ヤングケアラー** ケアラーのうち、18歳未満の者
- (3) **関係機関** 介護、障がい者及び障がい児の支援、医療、教育、児童の福祉等に関する業務を通じて日常的にケアラーに関わり、又は関わる可能性がある機関
- (4) **支援団体** 地域で組織された団体その他の団体であって、ケアラー支援を行うもの

基本理念（第3条）

- (1) ケアラー個人の尊重、孤立の防止
- (2) ケアラーの年齢や状況に応じた適切な支援
- (3) 道、市町村、道民、関係機関等が連携した支援
- (4) 家族（要介護者）とケアラーへの一体的な支援
- (5) 子どもの権利・利益の尊重、教育の機会確保

道の責務、道民・関係機関等の役割（第4-9条）

- (1) 地域の実情に応じた施策の実施・市町村への支援
- (2) ケアラー支援の必要性の理解、行政・各機関の連携
- (3) 従業員の勤務への配慮・必要な支援
- (4) 業務を通じたケアラーへの支援の必要性の把握・支援

ケアラー支援に関する基本的施策（第10-15条）

推進計画の策定

ケアラー支援を総合的かつ計画的に推進



- (1) 普及啓発による道民理解の促進
- (2) ケアラーの早期発見及び相談の場の確保
- (3) ケアラーを支援するための地域づくり

【条例制定の意義】

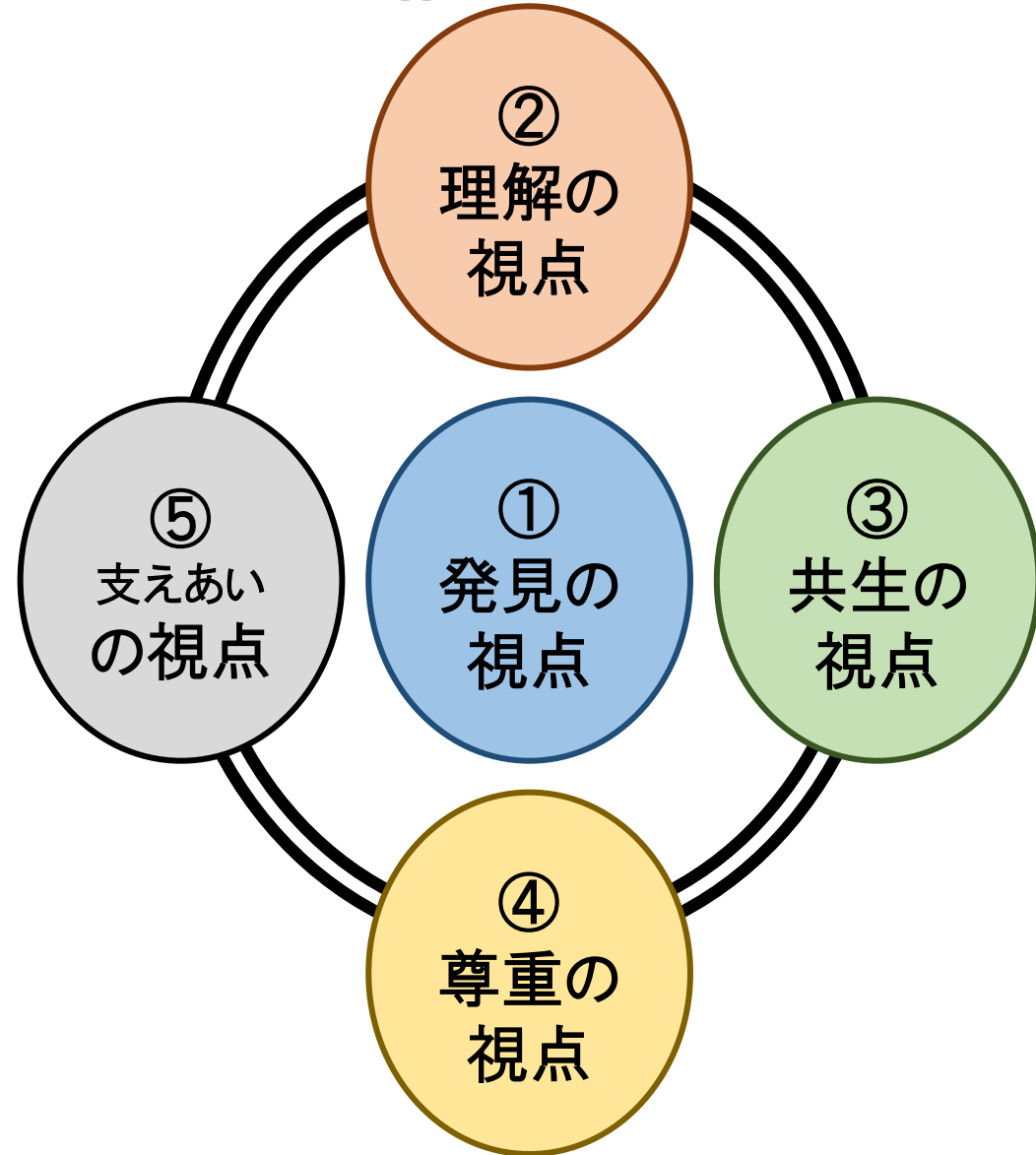
ケアラーを要ケア者に対する**介護力**ではなく、**一人の個人として尊重**し支援すべき存在である旨を明らかにするとともに、道の責務並びに道民、事業者、関係機関及び支援団体の役割などを定めたところ。

【条例制定による効果】

- ①個人や事業者、関係機関、支援団体等の**目指す方向**を定め、**認識を共有**した上で、一体となって支援に取り組むことができる。
- ②誰もがケアラーの立場になりうることを踏まえ、**住民一人ひとりの意識が醸成**される。
- ③ケアラー支援の取組が一時的なものに終わることなく、**継続的**となる。

ケアラー支援の仕組みづくりのための5つの視点

《5つの輪》



《ケアラー支援の5つの視点》

①発見の視点	まずあなたのまちのケアラーを知るためにていねいな調査をすること
②理解の視点	ケアラーの実情をしっかりと把握し、どんな支援が望まれているか理解すること
③共生の視点	ケアラーにとっていちばんの危機は社会的な孤立であることを認識すること
④尊重の視点	介護する人の、市民・社会人としてあたりまえの生活を尊重する姿勢が必要であること
⑤支えあいの視点	支えあいを望む多くの市民の力を信じてケアラー支援の仕組みをつくること

ケアラー支援とはケアラーの人生を支援することです

「ケアラーの人生」のための支援を

ケアラーが心身ともに健康であること、働くことや学ぶこと、遊ぶことや人生を楽しむことなどの、健康で文化的なあたりまえの社会生活やその人らしい人生を送れるようにすることが、ケアラー支援の目的です。無理なく介護を続けることや介護以外の人生を選択することも含め、ケアラー自身の人生をあきらめることなく生活ができ、その質を高めるための支援が必要です。

多様なケアラーへの支援を

ケアラーがケアする相手は、認知症だったり、病気だったり、障害をもっていたり、事故の後遺症だったり、薬物中毒やアルコール中毒や引きこもりなどいろいろな理由があります。どんな理由であっても、ケアする人の大変さは変わりません。「ケアラー支援」の対象は、子どもから高齢者まで多世代にわたる、多様なケアラーなのです。

ケアラーを孤立させない支援を

ケアラーの多くは、自分自身をケアラーと認識していません。ケアラーは、SOSを出しにくく、人知れず自らを追い詰めてしまい、社会的に孤立しがちです。ケアラーを孤立させないためには、ケアラーを社会的に認知し、ケアラーの抱える問題・課題を認識し、相談しやすい環境を整備することやアウトリーチによる声かけや相談・情報提供など、包括的に支援の届きやすい体制整備が欠かせません。

あるヤングケアラーの声

小学生の時

介護＝良いことをしている…という気持ちだったので、精神的につらいとはなかった

中学生の時

小学生の時と同じ気持ちで介護していたので、精神的つらさはなかった

高校受験や大学受験の時、勉強の時間をさきたかったが祖母の介護に時間を割り当てなければならなかった。

高校生の時

「やっぱり回りとは違うなあ」と疑問に思うことが出てきた。

学校から帰ってきても、塾に行っている人、行っていない人では違うという気持ちを持った。

部活に入ったが活動日数の多い部活には入れないと考えて、週2回のクッキング部に入り、作ったものをタッパーに入れて持ち帰り祖母と食べることができるとも理由となった。部によって友達関係も変わったと実感した。

放課後に友達と遊べない。まっすぐ帰って、祖母の世話、ご飯づくり、服薬管理もした。

大学生の時

大学2年までアルバイトもできなかった。(親からはお金が必要なら行ってねと言われていたが)自分で自由に使えるお金がない。

遊びに行く時間もない。好きな人とデートに行くこともできなかった。

ヤングケアラー・若者ケアラーへの支援を

障害のある兄弟姉妹をケアしていたり、病気の親をケアしていたり、認知症の祖母・祖父をケアしているという例が少なからずあります。多くのヤングケアラーは、声をあげることもなく、大人たちはヤングケアラー・若者ケアラーがいることに気づかず、彼らが家族のケアのために学業や就業、子ども・若者らしい生活やその将来を犠牲にしているという実態があります。

ケアラー支援で安心社会を

誰もがケアを受ける側かケアラーになる時代です。ケアラーを社会的に放置すれば、教育や雇用機会の喪失、経済的逼迫や困窮リスクの増大、社会不安の増大など、社会的・経済的影響ははかり知れません。将来の社会保障コスト・社会的リスクも大きくなり、社会の支えての減少をも招きます。ケアラーを社会的に支えることは、持続可能で安心な社会をつくることにつながります。ケアラーへの社会的支援は不可避です。

ヤングケアラーを早期発見するために

ヤングケアラーは見ようとしても、「見えにくい存在」であることの意識化

隠れているもの

「子ども」に隠れてしまう

子どもがケアをしているということが想定外

「家族」に隠れてしまう

介護は家族がするものという考え方

「ケア」「介護」のもつ印象に隠れてしまう

ケアをしていることを他人に知られたくない

僕は僕の人生を生きていけますか？

日本ケアラー連盟
「ケアラー支援フォーラム2014」体験談より

父の介護が始まったのは高校1年

働いてきた母が帰宅するまでは、自分が介護に専念した

何らかの社会的支援に関する情報があること自体わからなかった
関係者は要介護の父には関心を持ってくれるが

介護をする側の自分には関心を持ってくれない

「誰も見てくれていないんだ」という憤りを感じていた

友人にも、父のオムツの取り換えのことなどは話せなかった

学校でも、自分は早く帰って介護をしなければならない

この介護はいつ終わるのか・・・、毎日をつなぐのに必死だった

だから就職という選択も描けなかった

介護を経験してみて

「僕は僕の人生を生きていけますか？」ということを誰かに聞いたかった

若者介護は、「頑張ったね、大変だったね」と美談化される気がする

大切な人を介護している

あなたも

大切な一人です